令和元年度

1月 こんだてひょう

小学校（Bコース）

【 1月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	618kcal	22.1g	18.3g	2.9g
中学校	723kcal	25.2g	18.9g	3.4g

今月のもくひょう

衛生に気をつけよう！

♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。
♪はし は、毎日持参しましょう。
♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。
♪🥄 マークの日はスプーンがつきます。
♪ごはんにおこげが入っている場合があります。
※アレルギーに関しては必要な方に原材料配合表をお渡ししています。そちらをご確認ください。

今月の地場産物

ヤーコン　玉ねぎ
手造りみそ

食べる前にはきれいに手を洗おう！

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかり洗います。
忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します。

こんな人いませんか…？

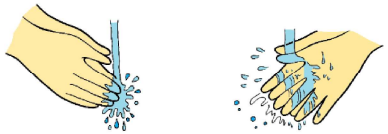
手洗いの3つのポイント

① 指の間

② 指先とつめ

③ 手首

✕ 指先だけ洗う　✕ 石けんをつかわない



日	曜	献立名	材料
17	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		もずく汁	もずく、たけのこ 長ねぎ、玉ねぎ 塩、しょうゆ だし昆布、かつおだし
		さつまいもコロッケ	さつまいもコロッケ キャノーラ油
エネルギー 608 kcal		もやしの炒めもの	もやし、人参 まぐろ水煮 ごま油、しょうゆ 三温糖、酒、みりん
20	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		雑煮	餅、紅餅、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ 酒、みりん、塩 かつおだし、だし昆布
		厚焼きたまご	焼印入厚焼きたまご
エネルギー 619 kcal		れんこんのきんぴら	れんこん、人参、みりん 豚もも肉、しらたき 米油、酒、三温糖、しょうゆ かつおだし、だし昆布
21	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐、玉ねぎ 長ねぎ、みそ かつおだし、だし昆布
		鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、みりん 酒、しょうゆ 三温糖、でん粉
エネルギー 602 kcal		かにかま入りサラダ	もやし、小松菜 かに風味かまぼこ 香味塩ドレッシング
22	水	バーガーパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)
		ポトフ	ウインナー じゃがいも 玉ねぎ、コンソメ 塩、こしょう
		さばマヨメンチカツ	さばマヨメンチカツ キャノーラ油
エネルギー 615 kcal		キャベツのソテー	キャベツ、人参 青ピーマン、しょうゆ スープストック 塩、こしょう、米油
23	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		ハンバーグカレー	玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが トマトケチャップ ウスターソース、米油 カレールウ、チャツネ
		ハンバーグ	ハンバーグ
エネルギー 731 kcal		フルーツあえ	カクテルゼリー 洋なしシラップ漬け パインシラップ漬け
24	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		春雨スープ	春雨、白菜、長ねぎ スープストック 塩、こしょう、しょうゆ
		はんぺんフライ	はんぺんフライ キャノーラ油
エネルギー 630 kcal		茎わかめと豚肉の炒めもの	茎わかめ、豚もも肉 ぶなしめじ、玉ねぎ しょうが、ごま油、みりん しょうゆ、三温糖、酒
27	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		すまし汁	なめこ、ごぼう 長ねぎ、しょうゆ 酒、みりん、塩 かつおだし、だし昆布
		手羽元のやわらか煮	手羽元のやわらか煮
エネルギー 547 kcal		大根のみそ炒め	大根、人参、さつま揚げ 三温糖、しょうゆ、米油 みりん、赤みそ、酒
28	火	コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)
		たまごスープ	鶏卵、たけのこ 長ねぎ、スープストック しょうゆ、塩 でん粉
		枝豆コロッケ	枝豆コロッケ キャノーラ油
エネルギー 661 kcal		コールスローサラダ	キャベツ、ホールコーン ポークハム コールスロードレッシング
29	水	たんたんの日	
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、長ねぎ 手造りみそ かつおだし、だし昆布
		さんまのうまか煮	さんまのうまか煮
		ヤーコンと豚肉の煮物	ヤーコン、高野豆腐 豚もも肉、人参、酒 みりん、三温糖、米油 しょうが、しょうゆ かつおだし、だし昆布
エネルギー 628 kcal			
30	木	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)
		つみれうどん（汁）	玉ねぎ 鶏ごぼうすり身ボール 長ねぎ、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、塩 かつおだし、だし昆布
		ポテトもち	ポテトもち キャノーラ油
		おかかあえ	白菜、人参 焼ちくわ、しょうゆ かつお削り節
エネルギー 623 kcal			
31	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		たまとん汁	豚もも肉、玉ねぎ 突きこんにゃく 長ねぎ、しょうが、みそ かつおだし、だし昆布
		鮭のあんかけ	鮭切り身、三温糖 しょうゆ、酒、でん粉 みりん
エネルギー 570 kcal		ピーマンのソテー	もやし、青ピーマン 人参、米油 スープストック 塩、こしょう